

떨이, 라이터 등 흡연과 관계된 물건을 한 곳에 모아 정리하고, 담배는 제한된 장소에서만 피운다. 담배를 쉽게 접촉하지 않기 위해서이다. 승용차와 집안을 청소해 담배냄새를 제거한다.

- 신체적 적응 : 니코틴 중단에 따른 금단증세를 완화하기 위해 생리적인 적응을 해야 한다. 먼저 치과를 방문해 스케일링 등으로 치아를 청결하게 한다. 술을 마시면 금연의지가 약해질 수 있으므로 삼간다. 커피를 마시는 양도 줄여 나간다. 금연 후 카페인 많은 커피를 많이 마시면 신경이 민감한 자극을 받게 된다. 금연 후 2주간은 심신의 피로가 심하므로 미리 충분한 휴식을 취한다. 물이나 과일주스를 충분히 마시고 호두, 건포도, 해바라기씨 등을 간식으로 먹어 흡연충동을 약화시킨다. 무설탕껌이나 캔디도 도움이 된다.

- 정서적 준비 : 먼저 자신이 금연을 해야 할 이유를

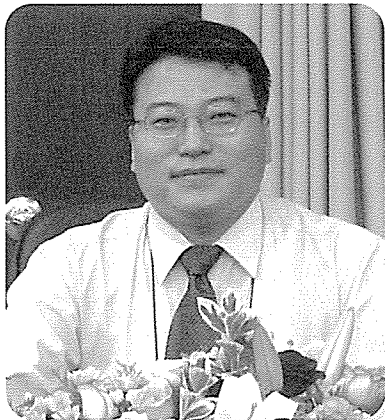
자신에게 반복해 강조한다. 흡연중지 필요성을 종이에 써서 붙여놓는 것도 좋다. 그 다음 금연을 시작하며 할 일들을 구체적으로 계획한다. 무료한 시간이 지속되면 흡연욕구를 참기 힘들기 때문이다. 손이 비어서 공허함을 느끼지 않도록 연필 등을 손에 잡고 만지작거린다. 한 개비쯤은 피워도 괜찮다는 생각을 해서는 절대 안 된다.

- 주위에 공표 : 주위에 금연사실을 널리 알려 도움을 받도록 한다. 친구나 가족에게 자기 자신이 흡연중지를 위해서 어려운 여러가지 과정을 밟고 있다는 사실을 공개하고 그들의 도움이 필요하다는 사실을 강조한다. 주변의 지원을 많이 받는 흡연자일수록 성공할 확률이 높아진다. 주변에 흡연자가 있을 경우에는 당당히 금연사실을 밝히고 양해를 구한다.

-보건복지부/건강 길라잡이 제공

## 방사선안전관리자 릴레이 인터뷰 ⑭

### 한국수력원자력(주) 방사선보건연구원 이병일



이번 릴레이인터뷰 주자는 저선량조사 및 PET-CT진단시설 등을 갖춘 방사선보건연구원의 방사선안

전관리자 이병일(42세) 과장이다.

이 팀장은 한국수력원자력(주)에 1984년도에 입사하여 영광발전소에서 2001년도까지 방사선안전관리자 역할을 수행하였다. 이 무렵 본지의 전호(4월호) 인터뷰 주자인 이승호 부장과 인연을 맺었다고 한다.

방사선보건연구원(원장 김종순)의 실무부서로는 연구관리팀, 방사선영향연구팀, 응급의료팀 및 건강관리팀, 행정팀 등 5개의 팀과 PET-CT센터가 있다. 연구관리팀 보건물리연구실에 소속되어 있는 그는 각 팀의 활동사항을 이렇게 들려준다.

“우리 보건물리연구실에서는 방사선방호 신기술 개발과 다양한 선량평가 연구를 수행하고 있으며, 그 일환으로 최근 국내 최초로 한국인 표준체형에 근간한

모의 피폭체를 개발하여 방사선방호 선진화의 발판을 마련한 바 있습니다. 또한, 우리 연구실의 주요 업무 중 하나가 방사선사고시 선량평가인데, 이는 본 원의 방사선영향연구팀과 함께 사고시 생물학적인 선량평가와 ESR(전자스핀공명)법 선량평가를 적용하여 수행하고 있습니다.” 이 과장은 국내에서 유일하게 2004년말에 ESR을 이용한 선량평가 체계를 구축하였으며, 이것은 치아 유리기를 측정하는 방법으로 수십 년이 지난 과거 피폭선량평가 이력확인에 아주 유리한 방법이라고 덧붙였다.

그 밖에도 방사선영향연구팀에서는 동위원소회보에서도 몇 차례 소개한바 있는 생활방사선(저선량)이 인체에 미치는 영향을 조명하기 위한 각종 연구 활동이 진행되고 있으며, 서울대학교와 협력하여 ‘원전중사자 및 주변지역주민 역학조사 연구’가 1990년부터 수행되고 있다고 한다. 또한, 이 과장이 연구원으로 참여한 ‘방사선작업중사자의 업무상 질병평가기준개발’ 정책과제를 통해 한국인의 기저암 발생률과 여러 불확실성 요인을 반영한 ‘인과확률 계산 프로그램’을 개발하여 운영하고 있다고 한다.

응급의료팀에서는 방사선비상의료시스템을 구축하여 방사능방재와 비상의료에 관한 교육훈련의 수행과 더불어 방사선피폭사고에 대비하고 있다고 한다. 실제로 이 부서에서는 지난 2000년 울산 방사선사고시 과 피폭자에 대한 응급치료를 수행한 바 있다고 한다.

다행히 그 이후에는 무사고로 응급환자가 발생되지 않았다고 덧붙였다.

마지막으로 PET-CT 센터와 건강관리팀에서는 원전중사자 및 원전지역주민에 대한 의료지원활동을 수행하고 있다고 한다. 지난해 협회 창립 20주년을 기념하여 PET-CT 진단료 할인서비스에 방사선보건연구원이 참여한 바 있다.

이 과장은 방사선보건연구원의 효율적인 방사선안전관리를 위해 현재 자체 온라인 안전관리프로그램을 구축중에 있다고 한다. 이 프로그램은 원자력발전소 ERP(방사선관리분야) 시스템 개발에 일익을 담당한 이 과장이 그 경험을 바탕으로 하여 피폭관리, 동위원소관리, 폐기물관리, 계측기관리 등으로 구성될 예정이라고 한다.

한편, 의료분야의 방사선이용에 대한 애로사항으로는 낮은 보험수가로 인해 각종 규제가 부담이 되는 것 같다고 언급하였다. 아울러, 그가 참여한 '의료기관 중사자 내부피폭 규제에 대한 제도 개선방안 연구' 정책과제를 통해 의료기관의 공기중 농도 측정결과에 따른 중사자의 내부피폭선량은 피폭저감화 조치를 적극적으로 수행할 경우 연간 2 mSv를 넘을 우려는 없을 것으로 판단하였다고 한다.

이 팀장은 현재 ‘인체 안정동위원소의 방사화를 이용한 중성자 선량평가 연구’ 과제를 수행중에 있다. 또 조쪽 좋은 연구성과를 기대해 본다.

※ 한국수력원자력(주)방사선보건연구원 이병일 팀장은 다음번 인터뷰 주자로 한림대학교 최원용 씨를 추천하였습니다.